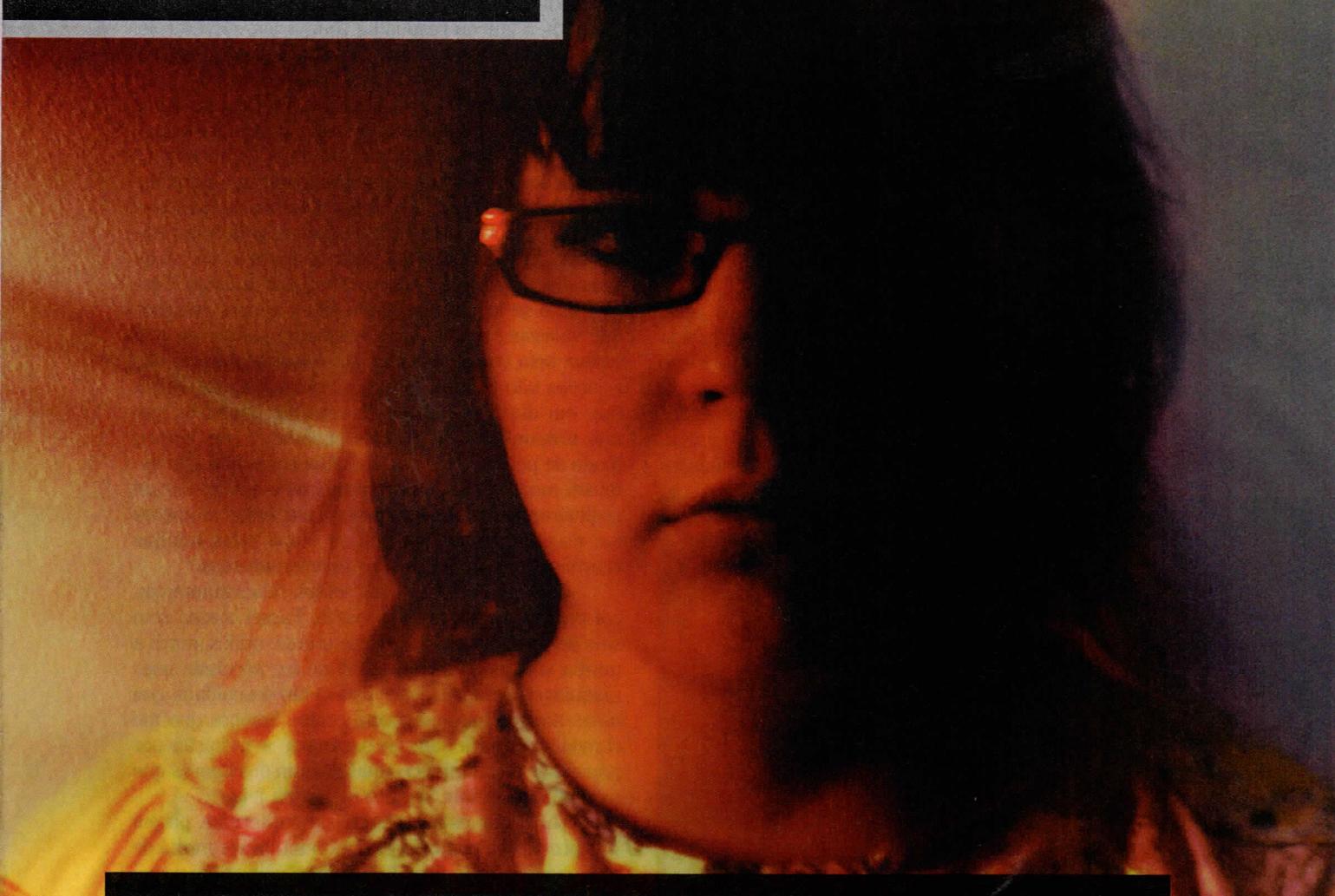


"APRENDEI A LIDAR BIPOLARIDA"



COM A ADE"



**CLARA MARTINS^[1] NARRA O SEU
PROCESSO DE ACEITAÇÃO E
COMPREENSÃO DIANTE DOS
SINTOMAS DO TRANSTORNO.**

^[1] Clara Martins é um nome fictício para proteger a identidade da autora.

"Desde a adolescência, eu me sentia bastante ansiosa e, aos 20 anos, comecei a me perceber por vezes eufórica e até mesmo inconveniente em certas situações. Tive várias paixões súbitas, que sempre me proporcionavam muita ansiedade. Nesses episódios, tinha dificuldade para dormir e para me concentrar, sentindo-me obcecada pela pessoa por quem me achava apaixonada. Em comparação com minhas amigas, sentia que essas 'paixões' se

apresentavam para mim de uma forma mais intensa e mais angustiante. Era algo que eu não conseguia compreender direito e que me causava bastante incômodo. Principalmente quando a energia depositada naquela figura escolhida se transformava em frustração, seja pela não realização do romance, pelo término ou pela decepção com a pessoa, que não era bem aquilo que eu tinha imaginado. Diante disso, hoje percebo que sentia profunda dificuldade em me envolver de forma mais profunda e realista com qualquer pessoa. Mesmo na época, eu tinha muito medo de não ser capaz de me relacionar de forma saudável.

No começo da juventude, quando comecei a frequentar boates e barzinhos, fui me acostumando com o uso de bebidas alcoólicas. Com isso, um traço prévio da minha personalidade se tornou especialmente forte e evidente. Era comum eu falar demais, agir de forma impulsiva, me expor diante das pessoas e depois me sentir culpada. Houve vezes em que fiquei com várias pessoas na mesma noite e não foi raro que eu tivesse relações sexuais com um desconhecido. Outra coisa preocupante que eu fazia era dirigir depois de beber quantidades razoáveis de álcool. No dia seguinte, fora a ressaca física, eu sentia intensamente uma 'ressaca moral', com vergonha e culpa pelos meus comportamentos. Apesar disso, como a bebida alcoólica é bastante comum entre os jovens, mesmo naquela época, eu ficava sempre em dúvida se o meu comportamento era normal ou não. De certa forma, as minhas atitudes eram apenas levemente discrepantes e, por conta disso, eu não sentia repreensões

das outras pessoas. Meus amigos pareciam me achar bastante divertida e uma boa companhia para sair. Vários deles também bebiam bastante, gostavam de brincar, paquerar... Fora isso, eu sempre fui uma pessoa dedicada e responsável, tanto em minha vida escolar quanto no aspecto profissional - o que me conferia um ar de 'normalidade'.

Outro traço da minha personalidade, que se fez evidente nos meus vinte e poucos anos, foi minha tendência à agressividade e irritabilidade. Quando finalmente passei a ter relacionamentos 'não platônicos' ou excessivamente casuais, era comum me sentir extremamente frustrada com atitudes dos meus namorados, o que eu respondia com gritos, descontrole, ofensas e fugas. Não era difícil que eu saísse do sério. A sensação de ser tratada pior do que eu merecia desencadeava reações de muita raiva. Eu oscilava entre uma sensação de grandiosidade, na qual eu seria merecedora de inúmeras provas de amor, e outros momentos de depressão, em que me sentia um lixo pelas minhas atitudes descontroladas. Lembro de uma vez, quando descobri uma traição por parte do meu namorado da época. Minha reação foi quebrar vários de seus discos, além de gritar e maldizer o moço. Com tudo isso se tornava bastante difícil manter relações que valessem a pena, principalmente porque eu não estava bem comigo mesma. Claro que o fracasso das relações não é culpa de uma só pessoa e, além disso, hoje em dia percebo que eu escolhia parceiros que não tinham afinidades mais profundas com o meu modo de pensar e de agir. Escolhia caras que não estavam muito a fim de compromissos e que não eram realmente leais... De qualquer forma, essas situações me traziam grande angústia e culpa pelas minhas reações e pelo insucesso dos relacionamentos.

Com o término de um desses relacionamentos, cai em um estado de depressão. Passei meses sem sair de casa, engordei mais de quinze quilos, perdi a minha vaidade... Sempre gostei de me arrumar, usar maquiagem, roupas legais. Estava tão descuidada que meus amigos não me reconheciam. Sempre que me convidavam para sair, eu declinava. A irritação por não caber nas minhas roupas era um dos fatores que me impedia de sair. Sempre me sentia feia.

Sabia que estava bem triste e diferente, porém não procurei ajuda médica. Tinha muita vergonha de assumir que havia algo de 'errado' e que eu precisava de ajuda. Sempre me coloquei como uma pessoa forte, agressiva e autossuficiente. Procurar um psiquiatra seria atestar a minha fraqueza e incompetência para cuidar de mim mesma. Além disso, depois de alguns meses, minha tristeza foi melhorando e achei que

"A sensação de ser tratada pior do que eu merecia desencadeava reações de muita raiva. Eu oscilava entre uma sensação de grandiosidade, na qual eu seria merecedora de inúmeras provas de amor, e outros momentos de depressão, em que me sentia um lixo pelas minhas atitudes descontroladas."



PERSONALIDADES FAMOSAS COM O DISTÚRBIO

Elena Souza*

Entre os famosos do presente e do passado, muita gente também sofre do transtorno bipolar. Parte deles tem assumido publicamente o problema. A famosa atriz Catherine Zeta-Jones é talvez uma das mais famosas que sofrem do distúrbio, na atualidade. Recentemente, Catherine tornou público o seu diagnóstico e se colocou à disposição de outras pessoas que sofreram com o problema. Outro ator que admitiu a doença é Jean-Claude Van Damme, que divulgou a notícia no site *E! Online*. Ao lado de Zeta-Jones e Van Damme, a também atriz Patty Duke não apenas admitiu o problema, como escreveu um livro sobre suas experiências. Dentro dos músicos, Kurt Cobain também foi diagnosticado com a doença. Uma de suas canções chama-se *Lithium*, em referência à principal substância usada no tratamento do distúrbio. Elvis Presley e Axl Rose também são conhecidos por apresentarem sintomas de bipolaridade.

estava tudo bem. Comecei a fazer ginástica e voltei aos poucos às minhas atividades de antes.

Depois desse período de depressão, em certo momento da minha juventude, minha irritabilidade se entendeu para outros relacionamentos 'não amorosos'. Sentia-me extremamente raivosa com certos comportamentos de pessoas em meu trabalho, do meu círculo familiar e entre os meus amigos. Minha espontaneidade, por vezes, acarretou em uma dificuldade em filtrar as coisas que eu falava e cheguei a ser muitas vezes agressiva com os outros. Ganhei fama de 'pavio curto' no meu trabalho. Isso começou a me assustar, pois me sentia sempre com raiva e a ponto de estourar com a menor perturbação. Lembro de uma vez, quando um colega perdeu documentos importantes de um projeto em que trabalhávamos juntos, o que implicou em uma forte bronca por parte de nosso superior. Fiquei furiosa com ele e expressei de forma bastante agressiva minha contrariedade, chamando o colega de irresponsável e não confiável na frente de todos que estavam na sala. Claro que fiquei super culpada depois.

Meus colegas começaram a evitar colaborar em projetos comigo. Vários deles me viam como uma figura de autoridade que poderia constranger a todos. Sentia-me frustrada por eles não perceberem que poderiam se beneficiar da minha liderança. Achava que o problema era deles e que eu não tinha responsabilidade por essas reações.

Comecei a fazer terapia com dezoito anos de idade. Primeiro, tentei a psicanálise por um tempo, mas não senti que estava me ajudando. Tanto o profissional que me atendia quanto o método me incomodavam. Para mim, era extremamente desgastante sentar em um divã de costas para o psicólogo. Depois passei um tempo sem as consultas e fui buscar outros caminhos para me conhecer melhor. Fiz meditação taoísta, psicodrama, ioga, tai chi... Todas essas



práticas eram interessantes para mim, porém nada parecia me ajudar de forma mais substancial. A cada novo investimento, sentia uma nova frustração. Sempre pensava: 'agora vai dar certo', mas depois de um tempo de prática me sentia ainda mais frustrada e sem esperança.

Por volta dos trinta anos de idade, caí novamente em depressão. Engordei outra vez, sentia muita necessidade de dormir e, muitas vezes, faltava ao trabalho. Minha autoestima ficou no chão. Sentia-me uma pessoa preguiçosa e sem valor. Passava o dia inteiro comendo. Novamente a comida se transformava em válvula de escape para a minha ansiedade e frustração. Para mim, que sempre fui muito ativa e vaidosa, essa situação era terrível. Ao mesmo tempo, minha irritação também estava bastante aflorada. Depois de três meses nesse estado, finalmente resolvi procurar ajuda médica.

Claro que não foi fácil superar os preconceitos e buscar um psiquiatra. Passei um bom tempo refletindo sobre o assunto, pesquisando na Internet os sintomas da depressão. A partir dessas leituras, também suspeitava que tinha sintomas do transtorno bipolar, porém essa possibilidade era ainda mais humilhante para mim do que a ideia de estar com depressão.

Minha primeira consulta ao médico foi repleta de ansiedade e medo. Eu ficava dias imaginando como seria. Mas, quando começamos a conversar, me senti bastante acolhida e esperançosa. Ele me explicou que eu tinha sintomas claros de depressão e que em pouco tempo me sentiria bem melhor, se tomasse a medição. Também falei da minha suspeita de transtorno bipolar. Ele disse que não queria fazer nenhum diagnóstico precoce e que iríamos discutindo sobre isso nas próximas consultas.

Depois de quinze dias tomando o antidepressivo, meu humor melhorou bastante. Já sentia mais vontade de trabalhar e dormia menos. Depois de um

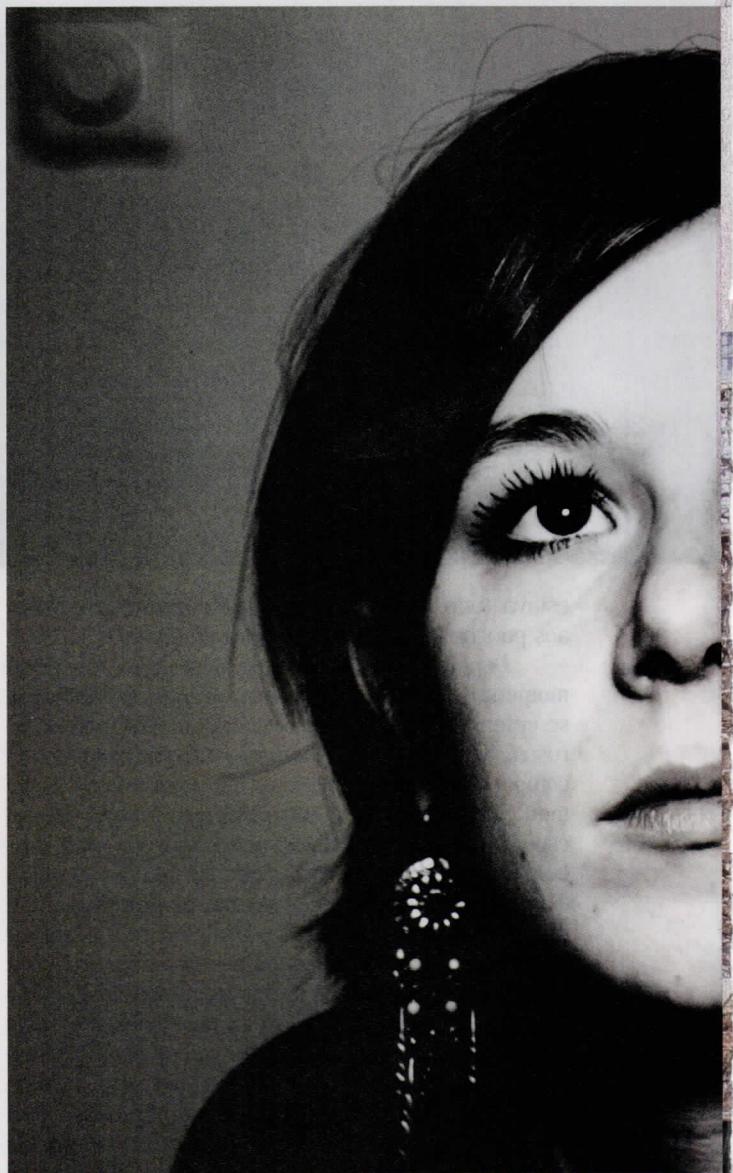
GG

SEMPRE DESCONFIEI QUE TIVESSE SINTOMAS BIPOLARES, PORÉM A SUTILEZA DAS MANIFESTAÇÕES COLOCAVA A QUESTÃO SEMPRE EM DÚVIDA. DE CERTA FORMA, FIQUEI ALIVIADA COM O DIAGNÓSTICO DO MÉDICO, ATÉ MESMO PELA ESPERANÇA DOS EFEITOS DA NOVA DOSE DA MEDICAÇÃO.

JJ

mês, a melhora era clara. No entanto, continuava me sentindo agressiva e irritada em vários momentos. Por conta disso, na consulta seguinte, o psiquiatra me passou um moderador de humor para melhorar esse aspecto. Ele me explicou que ainda não queria fazer um diagnóstico de bipolaridade e que o remédio era para regular a agressividade, até mesmo porque o antidepressivo poderia piorar essa questão em pessoas com disposições prévias. Ele também me recomendou que eu voltasse para a terapia, procurando agora uma linha diferente da psicanálise. Em um mês, senti uma mudança drástica. Sentia-me muito menos aborrecida com o comportamento das pessoas e estava com mais capacidade de autocontrole em minhas manifestações. Também comecei a emagrecer e a cuidar melhor de mim.

Pouco tempo depois, conheci um rapaz que me atraiu bastante. Pela primeira vez na vida tive um envolvimento mais pacífico. O sentimento parecia ser recíproco e gostávamos muito da companhia um do outro. Tudo estava indo muito bem, porém tive uma recaída e, depois de algumas taças de vinho, me irritei com uma opinião dele e fui bastante agressiva. Gritei, esperneei, chorei, bati a porta... Enfim, os mesmos comportamentos descontrolados e infantis que tinha antes. Ele ficou bastante assustado e incomodado com minha atitude desproporcional, mas fizemos as pazes e continuamos juntos. Uns três meses depois, tivemos uma nova briga e voltei a apresentar os mesmos comportamentos. Depois de alguns dias sem nos falarmos, nos encontramos para conversar. Expliquei para ele que esse tipo de comportamento já tinha acontecido outras vezes em minha vida e que eu estava em tratamento para depressão e para irritabilidade. Falei sobre minha suspeita de transtorno bipolar e sobre as minhas consultas com um psiquiatra. Tive muito medo de contar tudo isso, mas ele foi muito compreensivo e paciente. Disse que não conhecia muita coisa sobre esse transtorno, mas que iria pesquisar. Também falou que queria continuar comigo, mas que eu precisava rever minhas posturas, porque seria difícil manter um relacionamento de longo prazo com recurrentes momentos de descontrole. Argumentei com



ele que queria muito mudar e que estava em melhora, mas que não poderia prometer para que nunca mais teria recaídas.

Depois desse episódio, conversei bastante com a psicóloga com quem estava me tratando e também retornei ao psiquiatra. Ele me disse que, diante da recorrência, acreditava que eu fizesse parte do chamado 'espectro bipolar', ou seja, que eu tinha características do transtorno, porém de uma forma mais discreta. Por conta disso, meu distúrbio era quase imperceptível para as outras pessoas, especialmente aquelas que não conviviam mais intimamente comigo. Por conta disso, ele aumentou a dose do moderador do humor e manteve o antidepressivo.

Sempre desconfiei que tivesse sintomas bipolares, porém a sutileza das manifestações colocava a questão sempre em dúvida. De certa forma, fiquei



aliviada com o diagnóstico do médico, até mesmo pela esperança dos efeitos da nova dose da medicação. Acho que as consultas anteriores e o longo tempo em que suspeitei do problema me prepararam para o diagnóstico. Além disso, o psiquiatra ganhou minha confiança total após ter me ajudado com a depressão. Senti grandes melhorias com o aumento do remédio, minhas crises se tornaram cada vez mais esparsas e fracas. Meu namorado, que atualmente é meu marido há mais de dez anos, também sentiu as melhorias.

Quando fiz trinta e três anos, nos casamos. Pouco depois do casamento, o médico decidiu diminuir a dose do antidepressivo, até retirá-lo completamente. Fiquei bem com a ausência do remédio, porém quando tentamos fazer isso com o moderador de humor, minha irritação aflorou logo na primeira diminuição da dose. O psiquiatra pediu que eu tivesse

paciência para tentar me adaptar à nova quantidade, porém como a irritação não melhorou, ele retornou à dose anterior.

Por volta de dois anos depois, eu e o meu marido tivemos nossa filha. Por orientação do psiquiatra, fui retirando o moderador de humor meses antes de engravidar e estava totalmente sem quando concebemos. Não foram fáceis os meses de gestação e de amamentação, quando fiquei sem o remédio. A ansiedade voltou, minha paciência com o meu marido era quase nula e eu ficava brava constantemente. Porém, a compreensão do meu companheiro, as seções de terapia, de meditação e de massagem me ajudaram bastante a superar esse período. Tentava me concentrar na ideia de que aquilo era passageiro e que estava fazendo isso em nome da minha filha. Isso me ajudou nos momentos mais difíceis. Quando terminei de amamentar, retornei com a medicação em uma dose bem mais baixa e, desde então, mantenho essa quantidade menor.

Atualmente, estou com quarenta anos e posso dizer que vivo muito bem. Eu e o meu marido decidimos não ter outros filhos; em parte por conta da abstinência do remédio, mas também por outros motivos. Claro que, vez ou outra, tenho atitudes impulsivas, me irrito e grito. Minha personalidade ainda é a mesma. Mas hoje sei lidar com as minhas próprias sensações e atitudes. Muitas vezes, sinto que estou entrando em um estado de desequilíbrio e consigo sentar e me acalmar, ao invés de simplesmente agir. Além disso, esses comportamentos ocorrem numa intensidade muito menor do que em tempos passados. Também conto com a preciosa ajuda do meu marido e da minha filha, que já sabe distinguir os momentos em que eu estou um pouco fora do meu normal. Além dos remédios e do aprendizado ao longo do tempo, mantenho minhas seções de terapia e uma rotina de exercícios físicos diários que auxiliam muito no meu bem-estar físico e emocional. Há mais de cinco anos, consigo manter o mesmo peso.

Recomendo para todas as pessoas, que passam por sofrimentos semelhantes aos que eu passei, que tomem a atitude de irem ao médico. É necessário ter coragem para assumir a necessidade de ser ajudado e para se abrir para a esperança de viver com alegria. Pela minha experiência, também é essencial procurar um profissional sério, com indicações e prestar atenção se os diagnósticos não são muito apressados. É importante superar os estigmas e preconceitos que envolvem os problemas psicológicos. Todos os seres humanos têm dificuldade e merecem ajuda para aprender a lidar com elas. Espero que o meu depoimento dê forças e fé para que as pessoas com transtorno bipolar (seja com traços mais leves como os meus, ou em suas versões piores) busquem auxílio e sejam felizes".

* Elena Souza é jornalista.

PSICOLOGIA

ESPECIAL **BIPOLARIDADE**

SERÁ QUE TODO MUNDO É BIPOLAR?

Esse transtorno atinge uma pequena parcela da população, mas devido ao desconhecimento de seus sintomas, muitos acreditam possuir o problema

CRIANÇAS INSTÁVEIS

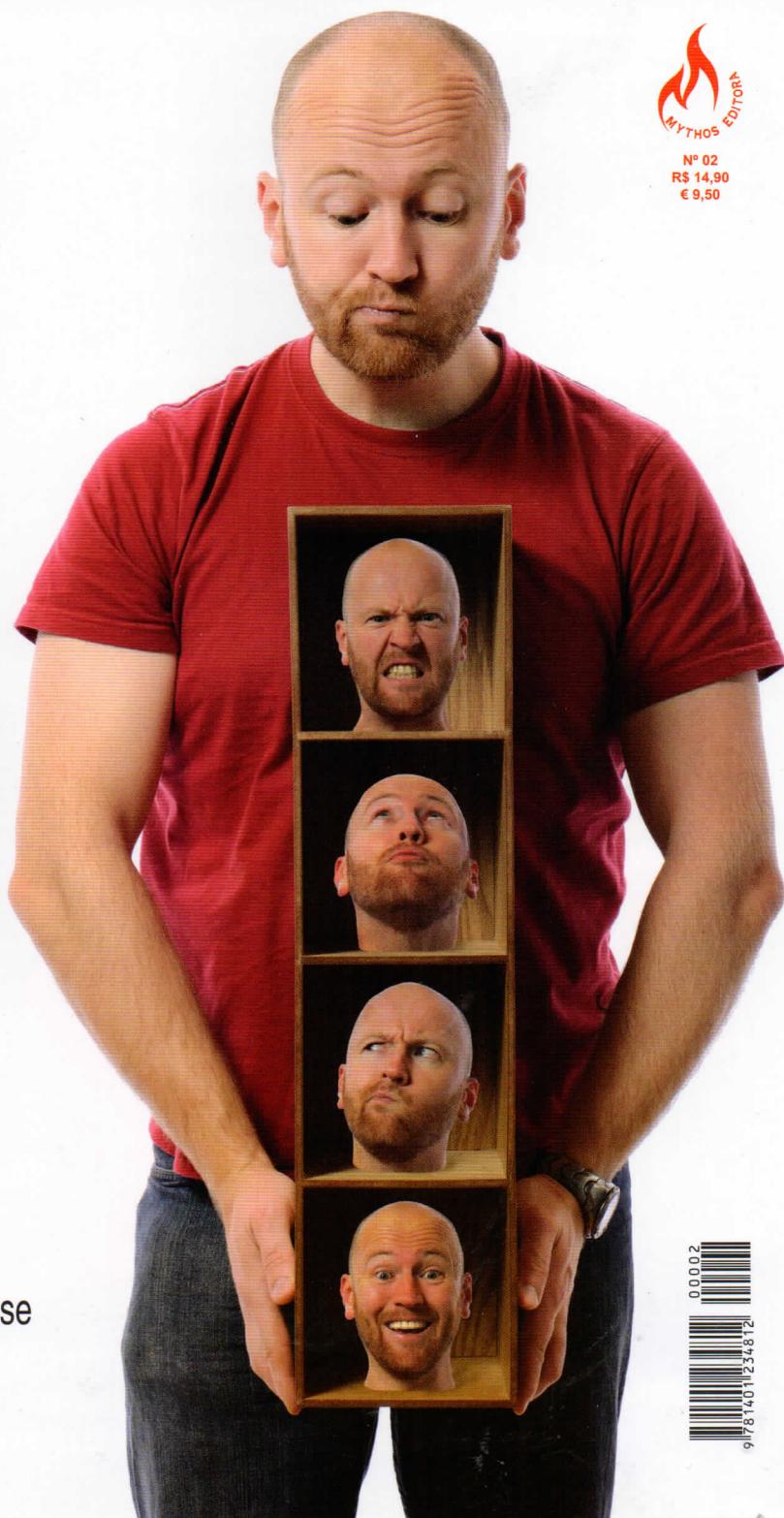
O apoio da família e a compreensão de educadores e professores são essenciais para lidar com alunos que apresentam esse diagnóstico

REMÉDIOS E TRATAMENTOS

A nova geração de medicamentos permite tratar pacientes, reduzindo problemas colaterais e potencializando os efeitos positivos a longo prazo

TERAPIA AJUDA

Compreender o comportamento e ajustar-se aos altos e baixos ajuda a melhorar a qualidade de vida e a potencializar a recuperação do bem-estar psíquico



MYTHOS EDITORA
Nº 02
R\$ 14,90
€ 9,50

000002
9781401234512